BIEN COMPRENDRE LES INDICATIONS DE CONSERVATION

Il est important de bien lire les emballages des aliments que nous achetons : nous y trouvons divers renseignements dont les **indications de conservation** et les **dates de péremption**.

CONSEILS DE CONSERVATION
Avant ouverture : A conserver à température ambiante à l'abri de la chaleur et de l'humidité.
Après ouverture : A conserver à 4°C pendant 24h maximum.
A consommer de préférence avant le :
11.04.06

COMMENT BIEN CONSERVER LES ALIMENTS ?

« CONSERVER AU CONGELATEUR »	➢ conserver au congélateur, à minimum -18°C
« CONSERVER AU REFRIGERATEUR »	➢ conserver entre +2 et +5°C
« CONSERVER AU FRAIS »	➢ conserver à une température jusqu'à +15°C, hors réfrigérateur
« CONSERVER A TEMPERATURE AMBIANTE »	➢ conserver entre +15 et +22°C
« CONSERVER AU SEC »	➢ conserver dans un endroit sec avec un degré d'humidité maximum de 70%
« CONSERVER A L'ABRI DE LA LUMIERE »	➢ protéger de la lumière directe
« CONSERVER DANS UN ENDROIT HUMIDE ET FRAIS »	➢ conserver entre +6 et +15°C avec un degré d'humidité de 70-90%

COMMENT SAVOIR SI LE PRODUIT EST ENCORE BON ?

« À CONSOMMER JUSQU'AU... »
+ LA DATE LIMITE DÉTERMINÉE PAR LA LOI OU PAR LE PRODUCTEUR
= DATE LIMITE DE CONSOMMATION (DLC)

La date est dépassée =
ces produits sont impropres à la consommation,
ils doivent être retirés de la vente par le commerçant.

• Les denrées périssables
(viande fraîche, poisson, fromage, yaourts…)

« À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT... »
+ UNE INDICATION DE DATE
= DATE LIMITE D'UTILISATION OPTIMALE (DLUO)

La date est dépassée =
pas de danger pour la santé mais le produit peut perdre
tout ou partie de son goût, de sa texture…

• Conserves, produits congelés, pâtes, riz…

ASTUCES :

- ✓ Stocker attentivement les aliments suivant une règle simple : « **les premiers rentrés seront les premiers sortis** ».
- ✓ Pour prévenir la dégradation des denrées alimentaires et éviter la propagation des odeurs et des contaminations, il vaut mieux **emballer les denrées avant de les ranger dans le réfrigérateur**.
- ✓ Utiliser des **boîtes de conservation réutilisables** (il en existe de toutes les tailles) plutôt que des sacs ou films en plastique ou en aluminium jetables.
- ✓ Il est aussi possible de **congeler les aliments** pour allonger leur durée de vie. Par exemple, si la date de péremption d'un produit approche et que vous pensez ne pas pouvoir l'utiliser avant, congelez-le : vous pourrez ensuite l'utiliser au moment qui vous conviendra. Attention, le freezer n'est pas un congélateur.
- ✓ **Nettoyer régulièrement le réfrigérateur** afin d'éviter la prolifération de bactéries. Du bicarbonate de soude dilué dans de l'eau fait très bien l'affaire.
- ✓ Surveiller les fruits afin d'enlever ceux qui sont abîmés de la corbeille, ainsi ils ne contamineront pas les autres.

COMBIEN DE TEMPS CONSERVER UN PRODUIT ?

La durée de vie des produits alimentaires est variable. Il faut en tenir compte lors de la consommation.

DENREE	TEMPS DE CONSERVATION AU REFRIGERATEUR	TEMPS DE CONSERVATION AU CONGELATEUR
Viande et volaille cuites	3-4 jours	2-3 mois
Poisson cuit	1-2 jours	4-6 mois
Pommes de terre cuites	3 jours	/
Riz cuit et pâtes cuites	3 jours	3 mois
Ragoûts, quiches	2-3 jours	3 mois
Soupes	3-4 jours	2-3 mois

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un œuf frais se conserve de 10 à 12 jours à partir de la date de ponte, mais un œuf dur ne reste bon que 2 à 3 jours.

Une fois les paquets ouverts, la charcuterie ne reste consommable que 2 à 3 jours et le fromage frais 3 à 4 jours. Le fromage affiné est plus résistant.

ASTUCES : Indiquer la date d'ouverture des aliments sur les emballages.

BIEN CONSERVER LES ALIMENTS FRAIS

BIEN RANGER VOTRE REFRIGERATEUR PEUT VOUS AIDER A MOINS JETER

En fonction des dates limites de consommation, rangez devant ou au-dessus les aliments qui doivent être consommés le plus rapidement.

ZONE VARIABLE (porte)	ZONE TEMPEREE (6-10°C – bac à légumes)	ZONE FRAICHE (4-6°C)	ZONE FROIDE (0-4°C)
boissons, beurre, jus de fruit ouverts œufs, …	fruits et légumes frais, fromages à affiner, …	produits laitiers, fruits et légumes cuits, plats préparés maison, …	viande, volaille, poisson, charcuterie, crème, pâtisserie, produits en cours de décongélation, …

Consultez le mode d'emploi de votre réfrigérateur pour identifier ces zones : elles varient d'un appareil à un autre.

ASTUCES POUR CONSERVER LES ALIMENTS PLUS LONGTEMPS

ARTICHAUT : L'artichaut est comme les fleurs, il a besoin d'eau. Il se conservera plus longtemps si on fait tremper sa queue dans l'eau.

BOISSONS GAZEUSES : Pour éviter que le gaz ne s'échappe, il suffit de placer la bouteille au réfrigérateur le goulot en bas.

CAROTTES : Pour les rajeunir, il suffit d'ajouter une cuillère à café de sucre dans l'eau bouillante et d'y plonger quelques instant les carottes.

CHAMPIGNONS DE PARIS : Enroulés dans du papier journal, ils gardent leur fraîcheur plus longtemps.

CITRON : Si quelques gouttes de jus de citron ou d'orange vous sont nécessaires, inutile de couper le fruit en deux ! Percez un petit trou dans l'écorce, pressez et rebouchez l'orifice avec un cure-dent.
Pour conserver un citron entamé, saupoudrez la partie entamée avec du sel.
Pour entretenir votre évier ou votre lavabo en émail, frottez-le avec un demi-citron usagé.

CONDIMENTS : Une fois ouvert, les garder au frigo et non dans un placard pour éviter l'oxydation.

CREME FRAICHE : Transférée dans un pot hermétique, elle se conserve un mois au frigo.

FRUITS : Si vous ne mangez que la moitié d'un fruit (pomme, poire, pêche…), arrosez la moitié de jus de citron pour qu'elle ne s'oxyde pas au contact de l'air. Ils se conserveront ainsi quelques jours.

LEGUMES : Quand les légumes tels que carottes, céleris, poivrons ou autres se ramollissent, coupez-les, lavez-les et laissez-les tremper une journée dans l'eau au frigo. Le lendemain, ils auront retrouvé leur croquant.

PAIN : Rangé dans une boîte avec une moitié de pomme, il conserve son moelleux plus longtemps.
Pour ramollir le pain dur : le passer quelques secondes au micro-ondes, ou l'humidifier légèrement puis le placer au four jusqu'à ce qu'il retrouve une croûte croustillante.

POMMES : Arrosées avec de l'eau bouillante (ou plongées un instant dans l'eau bouillante), les pommes fripées se dérident !

POMMES DE TERRE : Pour qu'elles ne germent pas, entreposez-les dans un endroit sombre avec deux pommes.

SALADE : Pour la raviver, mettre un morceau de sucre dans un grand volume d'eau et laisser tremper la salade flétrie pendant 3/4 d'heure.

TOMATES : Si vous avez un surplus de tomates, il suffit de les mettre une minute dans l'eau bouillante, de les peler, de les couper en dés et de les congeler. Elles serviront comme sauce pour les pâtes.